

beccol

#62

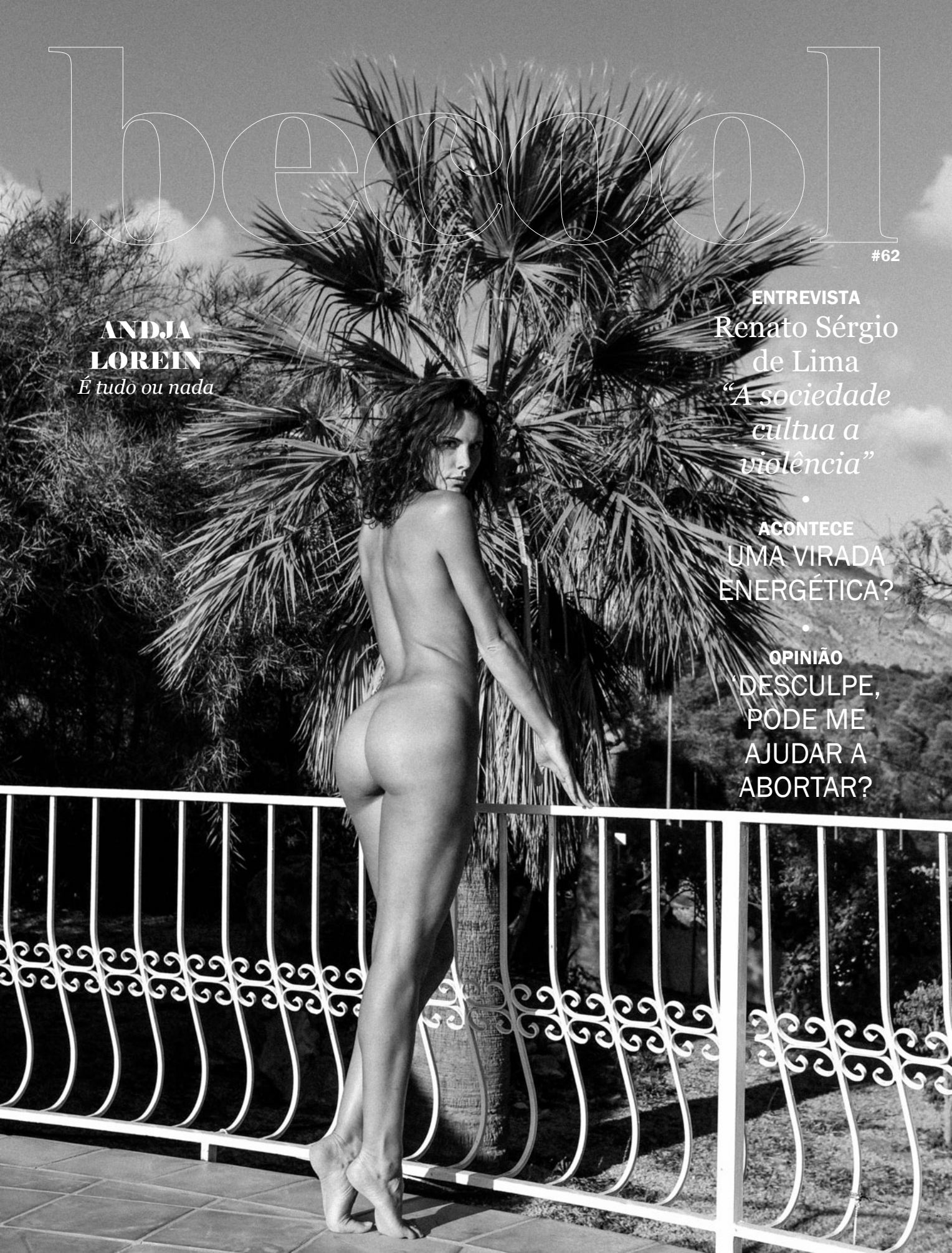
**ANDJA
LOREIN**

É tudo ou nada

ENTREVISTA
Renato Sérgio
de Lima
*“A sociedade
cultua a
violência”*

•
ACONTECE
UMA VIRADA
ENERGÉTICA?

•
OPINIÃO
DESCULPE,
PODE ME
AJUDAR A
ABORTAR?





RevistaBecool



@becoolmagazine



Capa
Andja Lorein

becool

#62 NOVEMBRO

2017

4	CARTA AOS LEITORES
5	MISCELÂNEA
	O MÊS EM PÍLULAS
8	ENTREVISTA
	RENATO SÉRGIO DE LIMA
12	MANUAL
	ESTILO E COMPORTAMENTO
18	CAPA
	ANDJA LOREIN
30	ACONTECE
	UMA VIRADA ENERGÉTICA?
34	OPINIÃO
	'DESCULPE, PODE ME AJUDAR A ABORTAR?'
38	ENSAIO
	TAZIA ULRICH
44	ESQUENTA
	SEXO, RELACIONAMENTO E ATITUDE
48	CRÔNICA
	DOIS MIL E DEXOITO
49	REFOGADO
	UMA SEMANA EM NOVA YORK
50	CHARGE
	HUMOR

Como assim, Carta aos Leitores? Quem lê carta aos leitores? Não vou escrever nada aqui não, em vez disso vou copiar a introdução do "Reputation"

Aqui vai algo que aprendi sobre as pessoas.

Nós pensamos que conhecemos alguém, mas a verdade é que só conhecemos a versão que eles mostraram para nós. Nós conhecemos nosso amigo de uma maneira, mas não o conhecemos da maneira que seu amor o conhece. Da mesma maneira que o amor dele nunca vai conhecê-lo da mesma maneira que você o conhece como amigo. Sua mãe o conhece de uma maneira diferente de seu colega de quarto, que o conhece de uma maneira diferente de seu colega. Seu admirador secreto o olha e vê um pôr do sol elaborado de brilhantes cor, dimensão e espírito, impagável. E ainda um estranho vai passar por essa mesma pessoa e ver um membro sem rosto da multidão, nada além disso. Nós vamos ouvir rumores sobre uma pessoa e acreditar que essas coisas são a verdade. Nós vamos encontrar essa pessoa algum dia e nos sentirmos insensatos por acreditar em fofoca sem fundamento.

Essa é a primeira geração que vai poder olhar para trás em sua vida inteira documentada em fotos na Internet, e juntos vamos descobrir as consequências disso. Ultimamente, postamos fotos online para fazer uma curadoria do que os estranhos pensam sobre nós. Mas nós acordamos, nos olhamos no espelho e vemos marcas, cicatrizes, manchas, e nos encolhemos. Nós esperamos que algum dia encontremos alguém que vai ver essa mesma cara matinal e, ao invés disso, enxergará seu futuro, seu parceiro, sua eternidade. Alguém que ainda vai nos escolher mesmo quando ver todos os lados da história, todos os ângulos do caleidoscópio que você é.

O ponto é que, apesar de nossa necessidade de simplificar e generalizar absolutamente todos e tudo nessa vida, humanos são intrinsecamente impossíveis de simplificar. Nunca somos apenas bons ou maus. Somos um mosaico de nossas piores e melhores versões, nossos segredos mais profundos e nossas histórias favoritas para contar em um jantar, existindo alguém entre nossa foto de perfil iluminada e nossa foto da carteira de motorista. Todos somos uma mistura de egoísmo e generosidade, lealdade e autopreservação, pragmatismo e impulsividade. Tenho estado aos olhos do público desde que tinha 15 anos de idade. No lado bonito e amável disso, tenho sido sortuda por viver de música e olhar para multidões de pessoas amáveis e vibrantes. Do outro lado da moeda, meus erros têm sido usados contra mim, meu coração partido tem sido usado como entretenimento, e minhas composições têm sido trivializadas como muita autoexposição.

Quando esse álbum sair, blogs de fofoca vão vasculhar as letras para ver a que homens eles podem atribuir cada música, como se inspiração para música fosse simples e básica como um teste de paternidade. Haverá slideshows de fotos mostrando cada teoria incorreta, porque é 2017 e se você não viu uma foto de alguma coisa é porque ela não poderia ter acontecido, certo?

Deixe-me dizer de novo, mais alto para quem está distante...

Nós pensamos que conhecemos alguém, mas a verdade é que nós só conhecemos a versão que elas escolhem nos mostrar.

Não haverá nenhuma explicação.

Haverá apenas reputação.

Você retweetou

Spinelli @felipespinelli · 19 de nov
Eu queria muito ter uma tv TCL com botão Globo Play pra quando os amigos vierem aqui em casa falarem: Nossa, você tem uma tv TCL com botão Globo Play!

Você retweetou

Chico Barney @chicobarney · 18 de nov
Certifique-se de que você não está no Twitter as 8 da manhã de sábado antes de começar a falar sobre assunto sério no Twitter as 8 da manhã de sábado

Você retweetou

Últimas Notícias @UltimasBrasil · 16 de nov
BREAKING NEWS: Corinthians Campeão Brasileiro pela sétima vez em sua história, sendo o deste ano com o Craque Neto principal responsável.

Você retweetou

lois lane @ByaBuzzolo · 15 de nov
Véspera de feriado e eu assistindo Nick porque tá passando iCarly

Você retweetou

dafne @burningnred · 14 de nov
esse é um lembrete pra vc beber água sim to falando com vc

Você retweetou

Bruno @BrunoHoffmann · 14 de nov
Ser velho é ruim pq não tem charme velho reclamar que tá velho. Só é legal quando se manda um "pq já tô com 27 como tô velho"

Você retweetou

Não Aplicável Inc @nadanovonofront · 13 de nov
Sem o McEUA e o McItália o McDonalds vai ter sérios problemas pra formular seu cardápio de lanches ano que vem

Você retweetou

Fernando Oliveira @fefito · 9 de nov
Olha, um aviso aos navegantes: racismo não tem nada a ver com "politicamente correto". É crime mesmo, assim como injúria racial. Então, antes de falar que o "politicamente correto" afastou Waack, pensem um pouco melhor a respeito.

Você retweetou

Daniel Furlan @DanielSFurlan · 10 de nov
"Romero sem a bola é um grande jogador, pelo desejo de recuperar a bola". ACABEI de ouvir isso na televisão.

Você retweetou

amelie @dropsowjupiter · 7 de nov
vocês: mulheres, Denunciem estupros e assédios!

ator que vocês gostam é denunciado

vocês: eita, será? sei não, tem cada mentirosa..

miscelânea

mulheres que amamos

HOPE SOLO

Nascida em Richland, no estado de Washington, noroeste dos Estados Unidos, no dia 30 de julho de 1981, Hope Amelia Solo começou a praticar futebol bem pequena, incentivada pelo pai. Durante o colegial, quando jogava pelo colégio de Richland, Hope atuou como atacante, marcando 109 gols e liderando seu time em três títulos de liga consecutivos, entre 1996 e 1998, e um estadual, em 1998, ano em que se formou. Depois de ser muito disputada por universidades, Hope optou pela Universidade de Washington, onde estudou de 1999 a 2002 e mudou de atacante para sua posição definitiva de goleira.

Ainda durante a faculdade, aos 19 anos, Hope foi convocada para a seleção principal de futebol dos Estados Unidos pela primeira vez, numa goleada por 3 a 0 contra a Islândia. Em 2004, Hope foi selecionada para a Olimpíada de Atenas como uma alternativa, caso uma das duas goleiras convocadas se machucasse, mas não chegou a atuar. No ano seguinte, ela se tornou a goleira principal do time.

Em sua carreira profissional, Hope jogou por diversos times nos Estados Unidos, além de atuar nas principais ligas na França e na Suécia, voltando para os EUA, onde hoje joga pelo Seattle Reign desde 2003. Desde que se tornou a goleira principal da seleção, Hope ajudou a seleção feminina de futebol dos Estados Unidos a conquistar o ouro em Pequim (na qual parou o ataque brasileiro de forma espetacular na final) e Londres, além de uma Copa do Mundo em 2015. Se não bastassem os títulos, Hope

Solo também fez história na seleção feminina ao quebrar vários recordes e se tornar a goleira americana com mais jogos (196), mais vitórias (150), mais vitórias numa temporada (26), minutos consecutivos jogados (1.256) e maior sequência de vitórias (55), além de outros números surpreendentes.

mulheres que amamos . bloco de notas . roteiro sp

bloco de notas



Palmeiras no dia 5. Infelizmente, sem imagens da Rede Globo...

A equipe masculina venceu o Palmeiras por 3x2 na ocasião e seria campeã 10 dias depois ao derrotar o Fluminense por 3x1. É o sétimo título do Corinthians na história do Campeonato Brasileiro, o quarto na era dos pontos corridos.

A equipe masculina está em ritmo de festa. A feminina se prepara para o rompimento entre Corinthians e Audax e as implicações que dele virão.

A melhor notícia do mês não poderia deixar de ser a do último dia 10, quando finalmente foi lançado oficialmente o álbum “Reputation”, o sexto da cantora Taylor Swift (sim, esta é a nossa terceira notícia do mês). O álbum, que já conta com dois singles oficiais e outros dois promocionais, recebeu críticas positivas da mídia especializada e bateu a marca de 1,2 milhão de cópias vendidas.

Apesar do sucesso, o álbum ainda não está disponível nos serviços de streaming. “Reputation” é o 4º maior lançamento da história nos EUA, atrás de “25” da Adele, “Oops!... I Did It Again”, de Britney Spears, e “1989” da própria Taylor Swift”.

Para mais informações, siga no Twitter: @becoolmagazine

E a próxima personalidade a se dar mal por conta do vazamento de uma atitude escrota foi o jornalista e ex-apresentador do “Jornal da Globo”, William Waack. No último dia 8, vazou um vídeo em que Waack, antes de entrar no ar, se irrita com o barulho de uma buzina e diz que é “coisa de preto”. O jornalista estava em Washington ao lado do comentarista Paulo Sotero.

O vídeo foi vazado por Diego Rocha, operador de VT e ex-funcionário da Globo, e por Robson Cordeiro Ramos, designer gráfico. Diego foi quem obteve a imagem original. “Ia postar no You Tube, mas fiquei com medo de ser demitido e não poste. Depois perdi o vídeo e só o recuperei há alguns meses”, disse em entrevista ao UOL. Ele não se arrepende: “Quem cometeu o crime foi ele. Uma ofensa racial gratuita. Imagina se alguém te faz uma ofensa dessas no trabalho?”

Após o vazamento, a Globo afastou Waack de suas funções no JG e no programa “Painel”, da Globo News. Em nota, a rede afirmou que “é visceralmente contra o racismo em todas as suas formas e manifestações. Nenhuma circunstância pode servir de atenuante (...) Waack afirma não se lembrar do que disse, já que o áudio não tem clareza, mas pede sinceras desculpas àqueles que se sentiram ultrajados pela situação”.



Corinthians campeão brasileiro no masculino e campeão da Libertadores no feminino. A equipe parceira do Audax venceu a competição sul-americana após derrotar o Colo-Colo nos pênaltis. Após a conquista, as meninas foram homenageadas na Arena Corinthians no intervalo do último clássico contra o

setlist

Full pistola

Estamos todos pistolaços com qualquer coisa e por qualquer motivo. Política, futebol, música pop etc. Em homenagem a esta situação constrangedora, as cinco músicas de hoje são bem furiosas

5. O Surto — Pra Aprender Como É Que É: Que grande banda fazendo música pra você deixar de frescura!

4. Capital Inicial — Psicopata: essa vida cara me maltrata cara eu tô ficando pistola cara cara cara

3. Pedra Leticia — Que Você Se...: o resto não aparece no título, mas certamente não é “ajuste”...

2. Lily Allen — Fuck You: só diga “fuck you” em voz alta e tudo fica bem...

1. Taylor Swift — Look What You Made Me Do

Se alguém no pop tem motivo pra ficar pistola, é ela. VAI REPUTATION!

roteiro sp

.



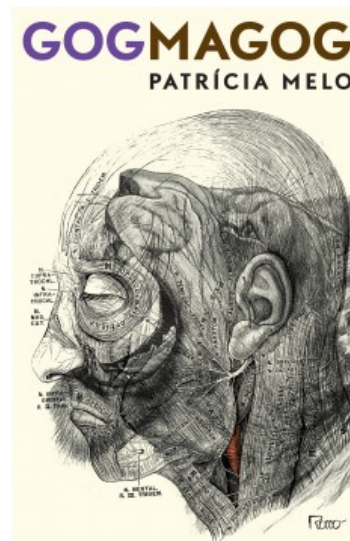
FILME: BONECO DE NEVE

Quando uma mulher desaparece, a única pista deixada para trás é um cachecol rosa encontrado envolta de um estranho boneco de neve. O detetive Harry Hole (Michael Fassbender) começa suas investigações e percebe que o crime parece obra de um serial killer.



CD: QUEM NÃO SE MEXER VAI DANÇAR

Mergulhado em referências clássicas de soul, pop e black de Michael Jackson, Marvin Gaye, Stevie Wonder e Tim Maia as músicas e os arranjos de Gabriel Moura remetem tanto aos famosos Bailes Charme de Madureira quanto às baladas mais hypadas da noite paulistana. A ideia da playlist é fazer o ouvinte aproveitar as 10 faixas para se soltar na pista e na vida. Descruzar os braços, balançar o corpo, deixar a timidez de lado, aproveitar agora porque a noite é uma criança e a vida é uma só. E, acima de tudo, levantar o corpo e a alma porque a luta é diária e não se pode jamais desistir. (Biscoito Fino, R\$ 30)



LIVRO: GOG MAGOG

Pode o ruído incessante produzido pela sociedade contemporânea provocar instintos homicidas num morador de uma grande cidade? No novo romance da aclamada escritora Patrícia Melo, um rotineiro problema entre um pacato professor e seu novo vizinho acaba se transformando numa guerra bárbara, narrada em ritmo frenético e com a linguagem ácida e irônica que são a marca da autora, um dos principais nomes da ficção policial e urbana brasileira. (Rocco, 176 páginas, R\$30)



SHOW: GIL, NANDO REIS E GAL

O repertório inclui duas canções novas. "Dupla de Às" e "Tocarte", nascidas da parceria entre Nando Reis e Gilberto Gil. Mas é lógico que os três medalhões da MPB não se esquecerão dos grandes clássicos de carreira e uma série de releituras também estará no repertório. Dia 25, às 22h no Espaço das Américas: Rua Tagipuru, 795, Oeste 01156-000. Telefone: (11) 3829-4899. Ingressos: R\$ 70 a R\$ 380.

Renato Sérgio de Lima

“A sociedade cultua a violência”

Um estudo recente mostrou a forma como o país cultua o autoritarismo. Na entrevista a seguir, o pesquisador comenta esta disposição e alerta para risco de elegermos políticos com "posições salvacionistas"

POR FERNANDO CAULYT

Uma pesquisa realizada pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), em conjunto com o Datafolha, mostrou que o medo da violência é uma das principais razões para que o brasileiro tenha propensão a posições autoritárias.

O estudo, divulgado na sexta-feira (06/10), também apontou que o segmento mais rico da população é o que mais rejeita a ampliação dos direitos humanos e civis no país.

Para o sociólogo Renato Sérgio de Lima, diretor-presidente do FBSP, hoje há espaço no Brasil para posições políticas e ideológicas que reforçam preconceitos, posições reacionárias e atitudes de intolerância.

"A sociedade brasileira é extremamente violenta, e infelizmente essa é uma característica que tem raízes históricas", diz Lima, nesta entrevista. "Somos uma sociedade que cultua a violência, o individualismo exacerbado e não valoriza a vida."

Fernando Caulyt: Quais são as principais conclusões do estudo?

Renato Sérgio de Lima: A pesquisa mostra que a sociedade brasileira é extremamente violenta, e infelizmente essa é uma característica que tem raízes históricas. É uma sociedade que entende que a forma de resolver os conflitos é por meio de posturas autoritárias e de violência. Ou seja, violência se resolve com mais violência. No caso de apoio a posições autoritárias, o índice atingiu 8,1 numa escala de 0 a 10 – sendo 10 a mais alta propensão. Segundo a nossa pesquisa, as pessoas mais propensas ao autoritarismo são as mais pobres, com menos escolaridade e moradores da região Nordeste do país. Outro destaque é que as pessoas mais ricas, que ganham mais

de dez salários mínimos, são aquelas que, proporcionalmente, mais rejeitam a ideia de ampliação dos direitos humanos e civis, como por exemplo, da população LGBT, das mulheres e dos negros. Nesse caso, o índice atinge 7,83 numa escala de zero a dez. Ou seja, temos uma combinação tóxica no Brasil onde, de um lado, a população mais pobre tem maior propensão a posições autoritárias e, de outro, a mais elitizada não quer aderir à agenda de direitos da nossa Constituição.

FC: Qual é o motivo para que a população brasileira seja mais propensa ao autoritarismo?

RSL: Vemos que o medo da violência tem dominado a população adulta no país e, assim, essa questão assume um papel central no contexto atual, em que vivemos uma profunda crise de legitimidade das instituições democráticas. Essa crise abre espaço para posições políticas e ideológicas que reforçam preconceitos, posições reacionárias e atitudes de intolerância e que podem levar a retrocessos dramáticos no que diz respeito a políticas públicas, em especial as voltadas para a área de segurança pública.

Os resultados apontam para a urgência de o Brasil rever a maneira como tem enfrentado a violência e pautado as políticas de segurança pública. Quer dizer, o medo da violência é o maior motor para posições polarizadas, porque a sociedade brasileira vive, na média, amedrontada. Ou interferimos na interdição moral e política da violência como uma ferramenta de solução de conflitos ou estamos criando um ambiente extremamente complexo, que abre margem para sectarismos e posições perigosas para a democracia brasileira.



“O ideal de Justiça é substituído pela ideia de vendeta”.

FC: Por que os brasileiros mais ricos apresentam uma maior tendência de ser contra a agenda de direitos?

RSL: Geralmente, as pessoas associam direitos a privilégios. Uma das perguntas foi se "a lei das domésticas interfere indevidamente nas relações entre patrões e empregados". Muitos brasileiros ricos pensam que, se a população tiver seus direitos ampliados, eles não terão mais condições de pagar uma empregada doméstica todos os dias. Então, associa-se ao risco que a mobilidade social oferece aos privilégios que a classe média e os mais ricos conseguiram construir ao longo dessa estrutura de desigualdade, de não direitos. A população do Brasil, historicamente, é relegada ao salve-se quem puder e, em meio a isso, a perspectiva de ampliação de direitos assusta aqueles que, de algum modo, imaginam que conseguiram mobilidade por mérito ou herança. Somos uma sociedade que cultua a violência, o individualismo exacerbado e não valoriza a vida.

FC: Como você analisa este dado: o apoio maior a posições autoritárias é entre o brasileiro autodeclarado pardo, maior de 45 anos, da classe D/E, menos escolarizado e morador de cidades de até 50 mil habitantes da região Nordeste.

RSL: É exatamente esse segmento da população brasileira que tem, reiteradamente ao longo dos últimos séculos, sido vítima tanto da violência como da violação de direitos. E, com a crise econômica atual, esse segmento da população está muito decepcionado com o Estado, com as políticas sociais e com a não garantia da cidadania. As respostas apontam um pedido de socorro das classes mais pobres que nunca tiveram seus direitos assegurados, que tiveram uma mobilidade a partir do crescimento econômico, mas, que agora, com a crise, estão novamente sobre o risco do desemprego, da fome e da miséria. E as formas culturais de solução de conflitos ainda são muito permeadas pela violência. Em comunidades menores – quando o cidadão tem menos acesso à informação e é mais dependente de interações comunitárias cotidianas –, elas tendem ser mais tradicionais e, infelizmente, no Brasil a tradição é fazer uso da violência.

FC: Qual é o cenário caso não se atue frente à violência?

RSL: Se não interferirmos nesse processo, posições salvacionistas – como, por exemplo, a plataforma política eleitoral de Jair Bolsonaro – ganham força exatamente ao tentar propor uma solução para o problema. Porém, a solução de Bolsonaro é eliminar os "inimigos", que, portanto, seriam

aqueles que estão amedrontando a população. Isso é muito perverso, porque, no momento em que a

população não reconhece direitos, ela vive amedrontada e aceita posições autoritárias. Isso tem a ver com valores tradicionais, que, em associação com medo, legitimam mais violência. Estamos criando um ambiente em que o país está flertando com uma realidade que nos anos 1940 era muito próxima, como o nazismo, fascismo e ditaduras de direita ou esquerda. O ideal de Justiça é substituído pela ideia de vendeta e revanche contra todos aqueles que, em tese, são vistos como responsáveis pelo atual quadro de insegurança e criminalidade que o país vive.

FC: O que as instituições podem fazer?

RSL: Primeiramente, o governo deve garantir os direitos previstos pela Constituição de 1988, começando por garantir a vida. O Brasil tem 60 mil homicídios todos os anos e 50 milhões de brasileiros adultos que conhecem pessoas que foram assassinadas. Se tivermos que fazer algo, é repensar as políticas de segurança para garantir a vida. O segundo é garantir que as pessoas possam ter a liberdade de ir e vir, garantir sua identidade, autonomia, enfim, que a sociedade brasileira possa ser uma sociedade plural, multicultural e onde as diferenças sejam resolvidas numa instância confiável, ou seja, o Estado precisa se tornar mais confiável e as polícias precisam se aproximar da população. Precisamos investir em polícias mais confiáveis e mais capazes de lidar com o problema, e não no padrão violento de enfrentamento do criminoso. Temos que investir no esclarecimento dos crimes e punir seus responsáveis.

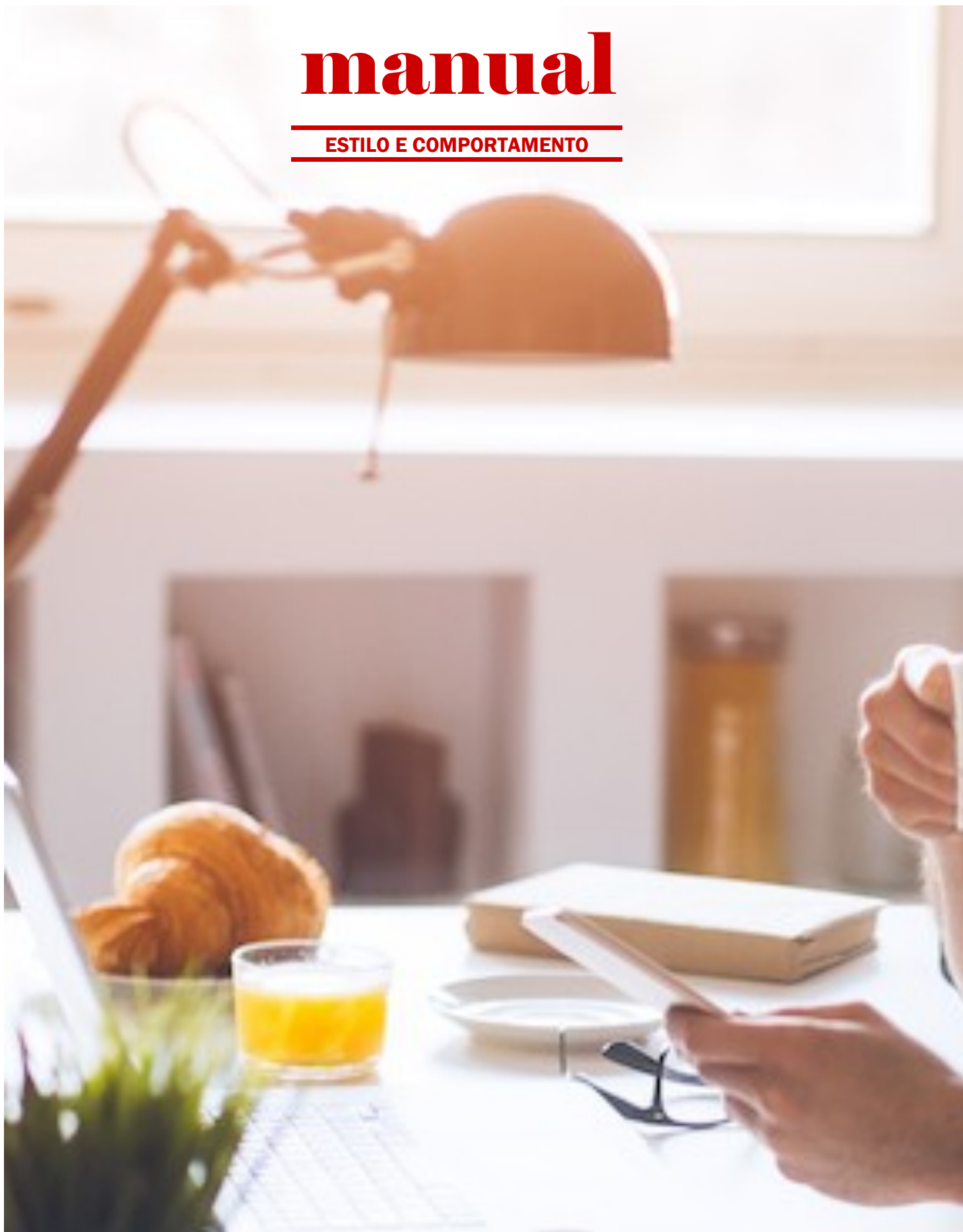
FC: Como o Estado está atuando na luta contra a violência e qual seria a melhor forma de fazê-lo?

RSL: Na prática, a violência não está sendo interdita moral ou politicamente. Ou seja, os partidos de esquerda reduzem a violência como fruto da desigualdade, então frisam que é importante investir em redução das causas sociais que a provocam. Já os de direita, a violência é fruto do narcotráfico e da maldade dos criminosos, então deve-se perseguir os criminosos e eliminá-los. Mas, na prática, não estamos enfrentando de frente o problema da segurança pública, que é construir um Estado que garanta o monopólio da força legítima, consiga administrar conflitos e fazer isso dentro do Estado democrático de direito. E um Estado que garanta a paz, e não o medo, porque, no fundo, é isso que está provocando o medo na população. ●



manual

ESTILO E COMPORTAMENTO



saúde

DICAS PRA TER + ENERGIA

DO EL HOMBRE

Quem nunca sentiu aquele cansaço depois almoço, lá pelas 2 ou 3 da tarde, e ficou trabalhando como um zumbi na frente do computador durante a tarde?

Fique tranquilo, cavalheiro, você não está sozinho nessa. Muito pelo contrário. Segundo a ciência, o relógio natural do corpo humano está programado para tirar um cochilo nesse horário.

Sério, não é brincadeira. Pode pesquisar. Uma neurocientista confirmou isso para o jornal britânico “The Telegraph”. Se você jogar no Google, vai encontrar vários especialistas falando dessa história.

Claro que, se você dormir poucas horas à noite, se alimentar mal, estiver sofrendo de estresse, etc, o problema vai se agravar. Mas em geral, quase todo mundo tem uma certa moleza depois de almoçar.

Então pinta a questão: como lidar com isso? Afinal, esse cansaço é devastador para a nossa produtividade. E eu falo por experiência própria, porque trabalho na velocidade de um Bugatti de manhã e como um Fiat 147 à tarde.

Hoje decidi dar um basta nessa fadiga filha da p#ta e fui atrás dos melhores métodos para recarregar a energia instantaneamente. Saca só:

1# ÁGUA GELADA NA CARA

Tomar uma ducha gelada melhora circulação sanguínea, libera endorfina e faz de você um sujeito mais produtivo, segundo a ciência.

Como é inviável para a maioria de nós fazer isso em pleno horário de trabalho, o negócio é jogar água gelada no rosto ali na torneira mesmo, talvez molhar nuca, os braços — e tomar um copão depois para manter o corpo bem hidratado, o que ajuda a ter energia.

2# COCHILLO DE 15 A 20 MINUTOS

Pois é, senhores, essa é a sugestão daquela neurocientista que o jornal “The Telegraph” conversou.

Um cochilo de 15 a 20 minutos, segundo ela, tem a capacidade de revigorar o nosso cérebro, aumentar a nossa atenção e melhorar a performance motora.

Como temos uma hora de almoço, o negócio é tentar comer em 40 minutos e depois achar um canto — pode ser no carro, no jardim do prédio, sei lá — para dar esse cochilo abençoado.

Só que toma cuidado, porque se você dormir mais do que 20 minutos, pode entrar num sono profundo e acordar ainda mais cansado depois.

3# DAR UMAS GARGALHADAS

Que tal unir o útil ao agradável? Estudos provam que a risada tem a capacidade de aumentar a nossa energia, nos deixando mais focados depois.

É fácil achar um canal no YouTube, perfil no Instagram ou página no Facebook capaz de proporcionar essas milagrosas gargalhadas a nós.

Os “remédios” que eu prescrevo? O Instagram do @sonenavida e o Facebook do @sensacionalista. Vale a pena acessar os dois depois do almoço.

4# CAMINHADA DE 10 MINUTOS

Tá cansado? Levanta da cadeira, se alonga e dá uma caminhada de 10 minutos na rua. Uma pesquisa revelou que essa atividade pode nos energizar por 2 horas seguidas. Nada mal, né?

5# MÚSICA ANIMADA

Bora colocar uma música animada no fone de ouvido? Isso aumenta o nosso estado de alerta e, se ela tiver um baixo potente, de bônus você ainda vai se sentir mais confiante, segundo um estudo.

Cantar junto é outro truque eficiente para nos dar energia, pela alta dose de oxigênio usada na tarefa. Só que no ambiente de um escritório, faculdade ou colégio pode ser esquisito. Uma alternativa? Só acompanhar a letra com a boca, sem fazer som.

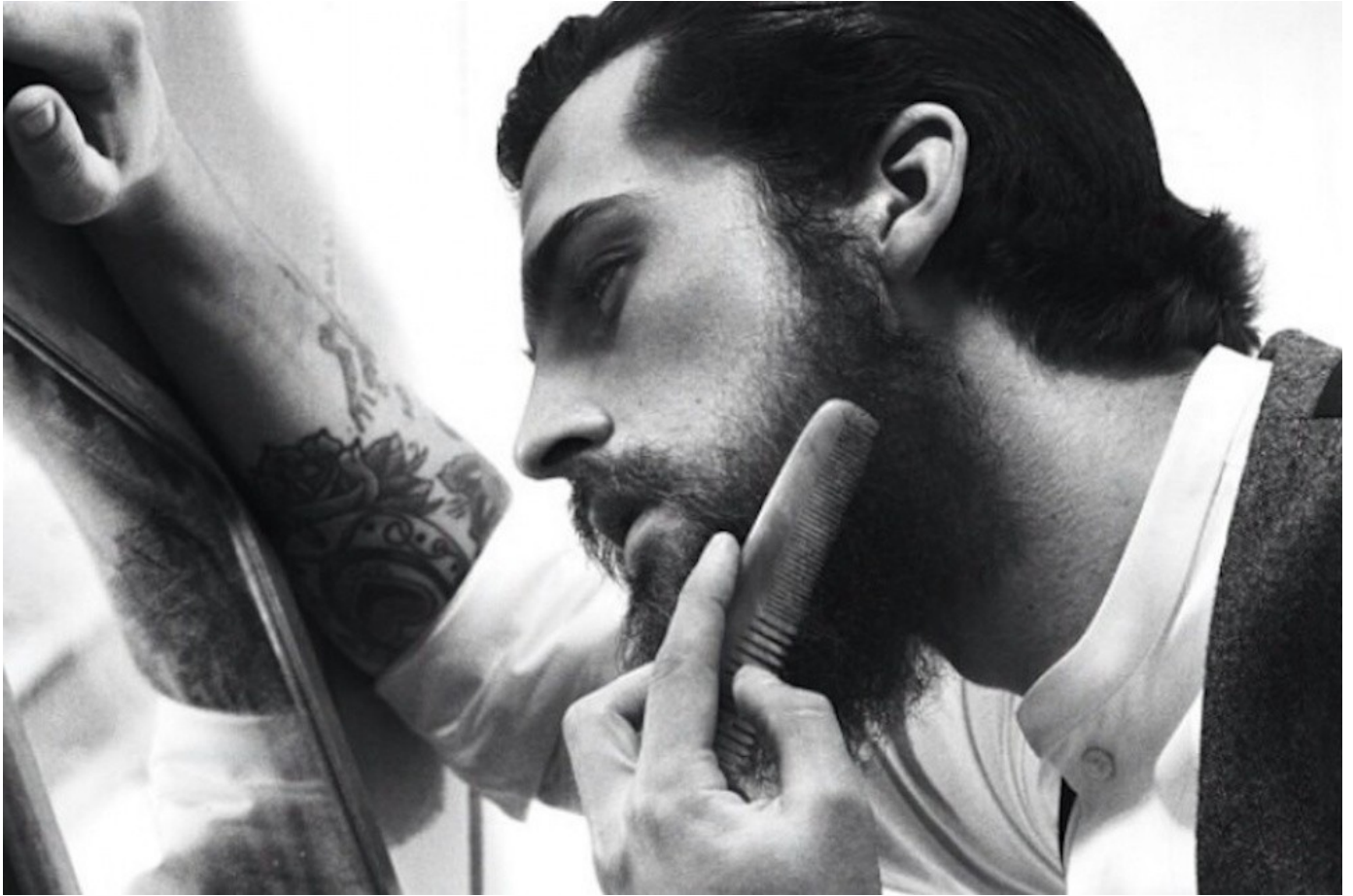
6# TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO

Existem algumas técnicas de respiração da yoga que ajudam a aumentar oxigenação do sangue, consequentemente nos deixando com mais energia e foco. Este exercício aqui você faz em 1 minuto e o resultado é imediato.

7# E LÓGICO, TEM O CAFÉ

Para fechar a nossa lista, temos o nosso bom e velho amigo café, imprescindível para dar aquele up quando estamos cansados. A cafeína é um estimulante eficaz que inibe a ação do hormônio responsável por nos dar sono.

Mas fique esperto para não exagerar na dose. Especialistas sugerem no máximo 3 xícaras por dia. Mais do que isso “pode causar irritação, insônia e até complicações cardíacas”, segundo eles.



estilo

•

COMO CUIDAR DA BARBA

POR FELIPE LEX

Sabemos como o time dos barbudos vem crescendo nos últimos tempos. Mas por incrível que pareça, ainda tem muito marmanjo que sequer tem ideia de como cuidar da sua própria barba.

Você é um desses? Não tem problema. Seguindo estes 5 passos abaixo, você vai estar sempre com sua barba alinhada e ainda vai economizar um bom dinheiro, porque ir à barbearia sempre custa caro.

1# DESENHANDO A BARBA

A primeira coisa a

considerar: desenho e o comprimento.

Estes são os aspectos primordiais que darão uma boa aparência ao seus pelos faciais, acabando com aquele ar de desleixo que fica quando eles crescem desgovernadamente e sem cuidados.

Quando falamos em desenhar, isso nada mais é do que definir os limites de sua barba no pescoço e nas bochechas.

Linha do pescoço

Para ter uma barba sempre

alinhada e com uma boa aparência, é bom manter este contorno bem definido. Se estiver na dúvida quanto à altura, uma dica legal é colocar um dedo sobre o pomo-de-adão e usar a parte superior deste dedo como limite de sua barba.

Depois é só raspar, tomando o cuidado para não deixar essa linha muito arredondada. O ideal é que fique levemente curvada chegando até a costeleta, onde deve subir em linha reta.

Linha das bochechas

Para os que não possuem muitos pelos na região, o melhor é deixar a marcação natural. Mas se este não for o seu caso, o ideal é definir bem essa linha.

Não existe regra para definir esse limite, mas se você quer uma dica, nós temos. É só imaginar uma linha reta que vai do ponto de partida a um ponto final.

Para definir o primeiro, imagine que suas sobrancelhas continuam descendo até encontrar com sua barba — este será seu ponto de partida.



O ponto final é onde a linha se encontraria com a lateral do bigode. Basta fazer a barba considerando uma linha reta entre um e outro.

Agora que você definiu ambas as linhas, vai precisar de um aparador elétrico ou uma lâmina para realizar o serviço.

Se preferir a segunda opção, não se esqueça de usar gel, creme ou espuma de barbear. Estes produtos, além de diminuir a fricção e ajudar no deslizar da lâmina, amolecem os fios e alguns podem hidratar a pele.

2# APARANDO OS FIOS

Se você optou por usar uma barba mais curta, a manutenção deve ser feita em média a cada dois dias. Isso porque cada milímetro a mais de barba faz uma baita diferença no visual.

Neste caso, o ideal é ter um aparador com diferentes tamanhos de pentes ou um que seja ajustável, assim você consegue regular o comprimento dos fios. Quando for aparar, lembre-se de fazê-lo sempre no sentido

do crescimento de sua barba.

Mas se você é adepto do estilo cheio, a manutenção pode ser feita de acordo com a sua necessidade. Neste caso, até dá para utilizar tesoura e pente, mas como o processo é demorado e nem todo mundo tem tempo ou paciência, pode-se usar também o aparador elétrico.

Em ambos os casos você precisa pentear todas as fios no sentido do crescimento para que fiquem bem assentados.

3# COMO LAVAR

Sabemos que a grande maioria dos homens aproveitam a espuma do shampoo do cabelo para lavar a barba, mas poucos sabem que isso pode ressecar tanto a pele do rosto quando os fios.

É por isso que hoje várias marcas oferecem shampoo de barba. Use-o sempre que tomar banho e da mesma forma que usa o shampoo normal. Assim você mantém os pelos faciais hidratados e livres do acúmulo de sujeira do dia-a-dia.

4# ÓLEO DE BARBA

Aplicar óleo em sua barba é um processo muito simples e rápido, mas que pode fazer toda a diferença, principalmente para quem tem barba comprida.

Os pelos têm a tendência de ressecar e acabam ficando com um aspecto quebradiço e desorganizado.

O óleo para barba é essencial para deixar sua barba mais forte e saudável, mantendo os fios hidratados e mais maleáveis. E se você tem a pele oleosa e acha que o uso do produto pode piorar o cenário, está enganado, ele possui ingredientes que controlam a oleosidade.

É ideal usar após o banho e com a barba seca.

Coloque uma pequena quantidade na mão (vai variar de acordo com o tamanho da barba), espalhe bem entre as duas mãos e pontas dos dedos, e aplique massageando sua barba por completo, desde a raiz até a ponta dos fios.

5# BALM DE BARBA

Se você tem aquela barba rebelde onde cada fio aponta para uma direção, é

recomendável que finalize com o balm para barba.

Ele também ajuda manter seus pelos faciais hidratados, mas sua principal função é modelar, dar textura e um volume extra, adicionando uma camada de proteção e garantindo que a barba não perca o formato ao longo do dia.

Ele pode ser usado em conjunto com o óleo para barba. Neste caso aplique o balm depois para modelar.

6# PENTEAR

Manter sua barba sempre penteada e alinhada é o último passo para deixá-la com aparência limpa e de arrumada.

O legal é andar com um pente para barba no bolso, assim você pode fazer a manutenção onde quer que esteja.

Por serem de madeira, eles não geram estática, o que deixaria os fios espetados. Além disso, ao pentear você remove detritos acumulados entre os fios, incluindo os próprios fios soltos.



fitness

.

AQUECIMENTO ANTES DO TREINO

POR RICARDO WESLEY

O **aquecimento** é um aspecto do treino negligenciado por muitas pessoas, mas não se engane: ele é muito importante para seu desempenho na musculação.

E não venha me dizer que você está com a consciência tranquila porque se alonga antes do treinamento. Isso, além de contraprodutivo, não é um aquecimento e não funciona como tal.

Não me diga, também, que caminha por 5 minutos para chegar à academia, pois além disso servir somente como um aquecimento geral, a intensidade provavelmente está muito baixa.

Vamos então ver como você pode fazer o aquecimento para tornar seu treinamento mais eficiente.

AQUECIMENTO GERAL

O objetivo de um aquecimento geral é realmente aquecer. A frase pode soar ridiculamente óbvia, mas pelo que vejo por aí, parece que muitos não sabem disso.

Para isso você deve utilizar uma intensidade que te deixe suando. Não pode ser nem tão forte (a ponto de prejudicar o início do seu treinamento ou expor você a algum tipo de lesão) e nem tão fraco (como se você tivesse andando no shopping).

Quanto ao tempo, normalmente de 5 a 10 minutos é o ideal. A duração deve ser curta para não gerar fadiga, portanto nada de exagerar.

AQUECIMENTO ARTICULAR

Esse segredo do treinamento é utilizado de maneira inconsciente pelas pessoas

mais avançadas.

Aposto que você já observou que a maneira mais comum de algumas pessoas treinarem é fazer uma série pirâmide no primeiro exercício. Algo como:

- SÉRIE 1: 10 repetições com 20 quilos
- SÉRIE 2: 10 repetições com 30 quilos
- SÉRIE 3: 3 x 10 repetições com 40 quilos

Ao questionar o porquê dessa execução, eles irão lhe explicar que estão se preparando para as cargas maiores. E é exatamente isso, além de diminuir as chances de lesão.

Ao realizar movimentos com cargas mais leves e/ou repetições mais altas, estamos promovendo uma adaptação de maneira mais progressiva.

E não somente a musculatura vai possuir uma circulação sanguínea maior. As estruturas que estabilizam a articulação (ligamento e outras musculaturas secundárias) serão beneficiadas por esse aquecimento também.

Mas é importante não exagerar: não realize muitas séries de aquecimento ou se aqueça em todos exercícios, pois isso vai gerar fadiga.

Procure fazer um aquecimento sempre no primeiro exercício de cada grande grupamento muscular (costas, pernas, peito, ombro) e cuidado para não contabilizar os aquecimentos como séries, porque dessa forma o estímulo geral será menor.







ANDJA LOREIN

POR RENAUD CHAVAL





















acontece

.

UMA VIRADA ENERGÉTICA?

Um estudo da Universidade de Tecnologia Lappeenranta tratou de como possível que, até 2050, 100% do fornecimento mundial de energia elétrica possa vir de fontes renováveis. Com isso, a questão energética passaria a ser apenas de vontade política.

DA DW BRASIL



uma virada energética?

.

O mundo vai consumir o dobro de energia até 2050

Seria possível um fornecimento global de eletricidade 24 horas por dia, apenas com fontes renováveis de energia e armazenamento? Quais são as melhores e mais baratas tecnologias, do ponto de vista atual, nas diferentes regiões do mundo? E que consequências um sistema de energia renovável traria para os empregos e a proteção climática?

São essas as questões sobre as quais se debruça uma equipe de cientistas na Universidade de Tecnologia Lappeenranta (LUT), na Finlândia. A equipe, liderada pelo professor Christian Breyer, processou inúmeros dados em todas as regiões do mundo sobre consumo de energia, desenvolvimento populacional e clima.

"Uma descarbonização completa do setor elétrico até 2050 é viável – e mais econômica do que o sistema elétrico de hoje. A transição energética não é mais uma questão de viabilidade tecnológica ou rentabilidade econômica, mas uma questão de vontade política", disse Breyer, na apresentação do estudo, na conferência do clima em Bonn, Alemanha.

Segundo Breyer, a queda brusca dos custos fará com que a energia fotovoltaica e o armazenamento de baterias se tornem os principais pilares do fornecimento de energia a longo prazo. A equipe finlandesa calcula que a participação da energia fotovoltaica no mix energético global aumentará de 37% em 2030 para 69% em 2050, passando assim a representar mais de um terço da eletricidade global.

Em regiões de muito vento e pouco sol, como o norte da Europa e o norte da Ásia, as perspectivas de mix energético são logicamente diferentes daquelas da África, onde o peso da energia solar é muito maior.

Para um fornecimento elétrico seguro 24h, é preciso armazenamento. De acordo com uma simulação feita pela equipe de pesquisa finlandesa, cerca 31% da demanda de energia será coberta por instalações de armazenamento até 2050. Disso, 95% virão de baterias. Elas servem, sobretudo, para compensar as flutuações diárias. Outra tecnologia de armazenamento para compensar tais variações sazonais é o gás produzido sinteticamente a partir de fontes de energia renováveis.

Os autores do estudo estimam que, até 2050, a população mundial terá aumentado para quase 9,7 bilhões de pessoas. Em comparação com hoje, o mundo vai consumir o dobro de energia elétrica. A chamada "virada energética" também tem vantagens para empresas e consumidores. Comparados com o presente, os custos de geração de eletricidade (incluindo rede e

armazenamento) caem aproximadamente 25%. A transição global para fontes de energia sustentáveis também tem um impacto no mercado de trabalho. Atualmente, cerca de 19 milhões de pessoas em todo o mundo têm empregos no setor elétrico, metade delas só na indústria do carvão.

Os empregos na indústria carbonífera já sofreram perdas no mundo todo. Por outro lado, estimativas apontam que dobrará a quantidade de postos de trabalho no setor de geração de energia renovável, principalmente na área da energia solar, tecnologia de baterias e energia eólica.

Na cúpula mundial do clima, discute-se intensamente sobre as medidas necessárias para reduzir os gases de efeito estufa, com o objetivo de manter o aquecimento global abaixo de dois graus em relação aos níveis pré-industriais.

Atualmente, a geração de energia global é responsável por cerca de 20% da poluição atmosférica com gases do efeito estufa, sobretudo devido ao carvão. Se a geração de energia fosse convertida conforme a simulação de Breyer e sua equipe, as emissões de usinas elétricas poderiam cair em mais de 60% até 2025 e em mais de 80% até 2030. Com isso, uma parcela significativa da redução de gases de efeito estufa seria alcançada.

"Eu acho tal cenário totalmente realista, pois a energia renovável fica cada vez mais barata", disse a economista do clima Claudia Kemfert, do instituto alemão DIW, durante a apresentação do estudo. "Vimos, no passado, que todos os estudos subestimaram a expansão das energias renováveis".

Kemfert acredita ser possível a migração para uma eletricidade 100% renovável em três décadas.

O presidente do Grupo Energy Watch, Hans Josef Fell, compartilha esse ponto de vista e fala de uma aceleração dinâmica, que agora é impulsionada principalmente pelo grande setor financeiro.

"As instituições financeiras veem os investimentos em carvão, energia nuclear, petróleo e gás natural como arriscados e os abandonam", pondera.

Stefan Gsänger, da Associação Mundial Eólica, também vê as perspectivas do estudo como realistas, mas, ao mesmo tempo, adverte contra o excesso de otimismo: o sucesso de tal cenário não depende só do mercado. Precisa de apoio político. "Espero que haja pressão pública suficiente sobre os tomadores de decisão do mundo todo."



opinião

‘DESCULPE, PODE ME AJUDAR A ABORTAR?’

Por três anos recebo mensagens de mulheres à procura do contato de um médico que pratica abortos ilegais que ouvi para uma entrevista. Lei punitiva não desestimula a mulher a abortar.

POR TALITA BEDINELLI

É PELA
VIDA DAS
MULHERES



FORA
GOLPISTA



‘desculpe, pode me ajudar a abortar?’

.

Como fica a vida das mulheres que já estão aqui?

Nos últimos três anos e oito meses, todas as vezes que o Facebook me avisou que uma mulher desconhecida queria se conectar comigo eu já sabia do que se tratava. Não precisava sequer abrir a mensagem recebida. E quase todas as vezes estava certa: era um pedido de socorro, um suplicio desesperado, muitas vezes acompanhado de um desabafo íntimo, com dados pessoais ou credenciais profissionais, de alguma mulher decidida a abortar e que precisava de ajuda. "Desculpe invadir sua privacidade", "faz dois dias que entramos em desespero total", "minha irmã com a idade mental de uma criança de 10 anos se envolveu com uma pessoa que se aproveitou dela", "estou pensando em cometer suicídio."

Mensagens do tipo se tornaram rotina desde que em 7 de março de 2014 publicamos uma entrevista com um ginecologista que praticava abortos clandestinos, em uma parceria com a colega espanhola Raquel Seco. Nela, o médico contava sobre sua rotina interrompendo gestações não desejadas em uma clínica privada de um bairro nobre de São Paulo a um custo de 3.000 reais por procedimento. O ginecologista, que pelas regras da legislação brasileira comete um crime cada vez que retira um embrião de dentro de um útero, não foi identificado no texto publicado. Foi sua condição para que aceitasse conversar sobre o tema. E no anonimato contou de quando realizou o aborto de uma menina de dez anos que havia engravidado do vizinho de 13. Ou de quando teve de fazer aborto na própria filha, de 19 anos. Ou da vez que foi procurado por uma fiel que havia engravidado de um padre.

O médico é conhecido no círculo pessoal de muitas mulheres da classe média paulistana. Isso tem alguns motivos: são poucos os ginecologistas que se arriscam a fazer abortos clandestinos, ele os pratica há mais de 40 anos e o procedimento não é nada raro no país. Segundo a Pesquisa Nacional de Aborto, publicada em 2016 por pesquisadores da Universidade de Brasília e da Universidade Estadual do Piauí, naquele ano quase uma em cada cinco mulheres já havia realizado aos 40 anos pelo menos um aborto na vida. Isso significa que se você tem cinco amigas ou parentes em idade reprodutiva, uma delas já deve ter interrompido uma gravidez. Mesmo que você não saiba.

No meu círculo próximo, por exemplo, foram quatro. E por mais favoráveis ao procedimento que cada uma delas fosse, nenhuma contou esse segredo sem deixar claro implicitamente que, ali, estava expondo um dos aspectos mais profundos de sua vida. Era sempre um certo relato de dor, seja ela

psicológica ou física. Algo inevitável porque, é preciso deixar claro, ninguém deseja fazer um aborto. Ninguém acorda e planeja: acho que hoje me parece um bom dia para interromper uma gravidez. É uma decisão difícil e que, na maioria

dos casos, é tomada em plena solidão, pois ela geralmente recai somente nas costas da própria mulher, como se fosse ela a única responsável por aquela gestação.

Algumas dessas revelações só me foram ditas muitos anos depois de elas terem acontecido. Porque ainda que fôssemos próximas, a história geralmente é compartilhada com um quê de culpa, com um temor de ser julgada. É preciso que haja uma confiança imensa para se dividir algo tão íntimo. Por isso, quando chegou o primeiro pedido via Facebook de uma desconhecida levei um susto. Estava ali, na caixa fria de mensagens de uma rede social, a história mais íntima de uma mulher que mal sabia meu nome. Que não fazia ideia se eu era alguém confiável ou não.

Como repórter, cobri saúde pública por alguns anos. Conheci os serviços de aborto legal de referência, onde são frequentes as tristes histórias de meninas-quase-crianças abusadas que precisam tirar o fruto daquela violência de seus ventres. Mas, pela primeira vez, me deparava com uma dificuldade que nem imaginava existir, por mais que agora ela pareça bastante óbvia: não há qualquer rede de apoio, ao menos facilmente acessível, a mulheres que engravidam sem desejar e que não se enquadram em nenhuma das opções em que o aborto é permitido no país: estupro, risco para gestante e fetos anencéfalos. Não se trata de uma rede de apoio para indicar a essa mulher onde abortar, o que seria ilegal, mas algo que pudesse acolhê-la, ouvir suas angústias, tentar confortá-la. Estava ali uma mulher desesperada que, após digitar no Google algo como "médico que faz aborto" chegou ao nosso texto, buscou meu nome no Facebook e arriscou me mandar uma mensagem. E eu não fazia a menor ideia de como ajudá-la.

Conversamos no jornal sobre como deveríamos proceder. E sabíamos que o máximo que estava em nosso alcance para não burlar a legislação seria indicar a ela telefones de ONGs feministas que, talvez, pudessem acolhê-la com alguma orientação legal. O telefone do médico não poderíamos nunca compartilhar, por uma questão legal e também ética. Nos próximos dias, outras mensagens vieram. E nossa resposta padrão, que muitas vezes soava fria e automática, em alguns momentos não era suficiente. Uma mulher ligou para a Redação e conseguiu meu celular. Disse, claramente, que se eu



não a ajudasse ela se machucaria. "Você vai ver a notícia de uma pessoa que se atirou da escadaria do prédio da Gazeta e vai saber que fui eu. Estou desesperada, você é minha única esperança." Nos dias seguintes acessei o noticiário com medo de descobrir que ela havia cumprido a promessa. Liguei para organizações feministas para saber como poderia ajudá-la. Liguei para uma deputada federal que lida com tais questões. Do outro lado da linha estavam pessoas que, por sua defesa da descriminalização do aborto, passavam por essa mesma situação há anos. Compartilhavam daquela frustração, mas asseguravam que não havia muito o que fazer.

Isso se seguiu por dias. Meses. Anos. Foram dezenas de mensagens. Teve uma mulher que passou seu número de cadastro em uma entidade de classe, "para provar que ela era de confiança". Várias outras passavam seus celulares pessoais. Uma criou email e perfil falsos só para o contato. Teve um homem também, que me ligou pelo Facebook algumas vezes depois que ele e a mulher, que havia contraído zika, descobriram que ela estava grávida e tinham medo de que o bebê nascesse com microcefalia. Quase todas justificavam, para mim, uma completa estranha, o motivo de terem ficado grávidas sem querer. Depois de um certo tempo, não consegui mais responder.

Na última quarta-feira, uma comissão da Câmara aprovou a PEC 181, uma Proposta de Emenda à Constituição que pretende inserir no texto constitucional que a vida começa na concepção. Aconteceu após uma manobra da bancada evangélica, que tenta há anos dificultar e criminalizar ainda mais o acesso ao aborto no país. Movimentos feministas temem que a mudança na Constituição (que ainda tem que ser votada no plenário da Câmara, no Senado e ser sancionada) abra a possibilidade para que sejam revogados os direitos já adquiridos ao aborto, especialmente no caso de estupro — se um embrião (que não tem atividades cerebrais) possui o mesmo direito que a mulher violentada, qual dos direitos vai prevalecer? Em dado momento da votação, o deputado evangélico Leonardo Quintão (PMDB-MG) justificou seu voto:

"Vamos salvar milhões de vidas aqui no Brasil. Vidas que podem ser professores, taxistas, engenheiros, parlamentares".

Mas e a vida das mulheres que já estão aqui? Todos os dias, quatro delas morrem nos hospitais brasileiros após buscarem socorro por complicações do aborto, aponta um levantamento do jornal O Estado de S. Paulo do final do ano passado, com dados do Ministério da Saúde. Não se pode saber se todos os óbitos têm relação com o aborto ilegal ou não porque as estatísticas não são muito precisas. Mas, certamente, poucas dessas mulheres foram as que tiveram acesso a médicos caros, como o que entrevistamos. Neste bolo de vítimas fatais de uma política pública falha estão em grande parte mulheres que entraram por uma portinha de fundo de quintal em uma periferia qualquer para fazer um procedimento sem qualquer higiene (a Vigilância Sanitária não fiscaliza lugares ilegais) com alguém que nunca passou pelos bancos de uma universidade de medicina. Ou as que enfiaram um objeto pontiagudo entre as pernas e perfuraram o útero. Ou as que compraram um remédio falsificado e sangraram no banheiro até perderem as forças e desmaiarem sozinhas no chão de concreto.

Também devem compor estas estatísticas mulheres, muitas vezes meninas, que foram estupradas e buscaram a clandestinidade após tentar acessar o serviço legal de interrupção de gravidez, ao qual têm direito por lei, mas não conseguem porque o médico de plantão tinha suas convicções religiosas e não queria contrariar sua doutrina — algo tão comum que o Ministério Público Federal demandou o Sistema Único de Saúde para que o serviço passe por melhorias. É difícil entender a lógica de que dificultar ainda mais o acesso ao procedimento pode salvar vidas, ainda que sejam àquelas que ainda não nasceram. Não sei o que aconteceu com nenhuma das mulheres que me procuraram por mensagem eletrônica. Mas a lei, que já é punitiva, não as desestimulou a abortar. Nada vai conseguir obrigar uma mulher a levar adiante a gestação de um filho cujo futuro ela sabe que não conseguirá garantir. Muito menos de um que foi gerado após um estupro.

●



TAZIA ULRICH

POR MOREY SPELLMAN











esquenta

SEXO, RELACIONAMENTO E ATITUDE

relacionamento

NÃO SEJA VIOLENTO

POR THIAGO SIEVERS

É impressionante que depois de milhares de anos de desenvolvimento da comunicação, ainda saibamos tão pouco de fato comunicar.

Sim, porque muitas vezes o que você diz não é o que você realmente quer dizer. E os conflitos nascem justamente de nossa incapacidade de se fazer entendido e de entender o outro.

Mas relaxem, há solução para isso. E ela pode ser encontrada no trabalho de Marshall Rosenberg.

Marshall é o criador da comunicação não violenta, um processo criado na década de 60 que procura tornar efetiva o ato — aparentemente simples — de passar e receber uma informação.

Ela serve tanto para um cenário diplomático quanto para os nossos relacionamentos cotidianos. E, obviamente, é neste segundo que vamos focar o texto de hoje.

Como a comunicação não violenta pode nos ajudar efetivamente?

Todo raciocínio parte de um ponto: os seres humanos têm necessidades. E todos os seres humanos têm as mesmas necessidades. E essa lista é bem grande, na verdade.

Segurança, confiança, igualdade, consideração, espaço, harmonia, serenidade, autenticidade, aceitação, inclusão... Vixi, a lista é grande mesmo.

Considerando isso, a teoria conclui que a maioria dos conflitos entre as pessoas surgem a partir de uma comunicação equivocada de suas necessidades não atendidas.

O Marshall diz que não liga muito para o que as pessoas falam. Mas, relaxa, isso não significa o que parece que significa. Ele não liga muito para as palavras. Ele se preocupa mais pelas necessidades que estão por trás das palavras, que estão levando a pessoa a falar e agir daquela forma.

Segundo Marshall, “por trás de todo comportamento existe uma necessidade. Todo ato violento é uma expressão trágica de uma necessidade não atendida”.

Por exemplo, quando sua mulher chega em casa e briga com você porque a pia está cheia de louça suja e você não fez absolutamente nada sobre isso, ela pode estar apenas comunicando que a sua necessidade de descanso não está sendo atendida, já que se você não lavou, ela terá que lavar, mesmo depois de um dia super cansativo.

Só que ela optou por comunicar isso de uma forma violenta, que pode fazer com que você se sinta agredido e, em vez de reconhecer a sua necessidade, inicie um conflito.

Para solucionar essas situações, a comunicação não violenta considera quatro passos essenciais:

1# NÃO JULGAR

O primeiro passo é não julgar. Vamos considerar o ponto de vista da mulher que citamos acima.

Ao chegar em casa e se deparar com a situação da cozinha, ela logo fez um julgamento: “Filho da p#ta preguiçoso, que não tira a bunda do sofá.”

Observar sem julgamento é considerar a situação com um olhar neutro, sem envolver carga emocional.

Ou seja, procurar entender o que aconteceu a partir da observação serena. Em vez de julgar, observe.

2# IDENTIFICAR SENTIMENTOS

O segundo passo é identificar sentimentos.

Nesse estágio você vai fazer uma imersão dentro de você mesmo para descobrir qual a necessidade que não foi suprida que acabou gerando o sentimento que te impulsionou a agir (ou a querer agir) de uma maneira violenta.

É encontrar o porquê de suas ações ou reações.

No caso da mulher, do exemplo, pode ser uma necessidade de descanso, uma necessidade de consideração, de atenção, de higiene...

Quem pode fazer essa leitura é a própria pessoa.

3# ASSUMIR RESPONSABILIDADE

Todo o processo de violência surge por conta da terceirização da responsabilidade.

É a gente não querendo assumir a responsa pelos nossos próprios sentimentos e querendo jogar para outra pessoa.

Por isso, depois de ter identificado o sentimento e a origem dele, o terceiro passo é assumir a responsabilidade por isso. O responsável pelo sentimento da mulher não foi o seu marido, mas alguma necessidade sua não atendida.

O marido foi um gatilho para a situação. Apenas isso.

Essa é a parte mais difícil ao meu ver, porque envolve processos complexos do nosso psicológico. É, no fundo, um processo de autoconhecimento.

4# FAZER PEDIDOS

Depois de todos os passos, o último é fazer pedido.

Então a mulher entrou em casa, viu a casa uma bagunça e foi conversar com o marido, comunicando a ele o seu sentimento.

“Meu amor, quando isso acontece eu me sinto desconsiderada, porque o combinado é que você lave a louça e você não lava, e aí eu sinto que você não me considera, e isso me entristece... Por favor, gostaria muito que você pudesse cumprir com seus compromissos. Pode ser?”

Muitas vezes somente o processo autêntico de desabafo, de compartilhar sentimentos e emoções já é suficiente para nos libertar desses próprios sentimentos e emoções negativos, fazendo com que a gente não fique acumulando aquilo.

Então se você necessitar, fale.



esquenta

.



sexo

.

FAÇA AMIGOS DEPOIS DE ADULTO

POR PEDRO NOGUEIRA

Quando estamos na escola ou faculdade, fazer amigos é relativamente simples.

Você passa a maior parte do dia com seus colegas de classe, então nada mais natural do que grupos de interesses em comum se formarem dentro da sala: aqueles que gostam de esporte, ou cultura geek, ou música...

Isso sem contar que as classes têm dezenas de alunos. Somando às outras salas, estamos falando de centenas de pessoas de idade próxima no mesmo espaço físico.

Claro que, para os mais tímidos e introvertidos, as coisas não são assim tão fáceis. Mas neste caso, é mais uma questão pessoal e menos do ambiente em si.

Quando viramos adultos, por outro lado, a coisa complica um pouco.

Ao sair da faculdade e ingressar no mercado de trabalho, muitas vezes entramos em empresas médias ou pequenas, reduzindo drasticamente o número de pessoas com as quais convivemos

diariamente.

Isso sem contar que o ambiente tem uma dose maior de pressão e cobrança, tirando o clima descontraído estudantil.

Também começamos a ter, nessa fase da vida, relacionamentos mais sérios, que muitas vezes resultam em casamento e filhos.

Ou seja, além de já ser mais difícil fazer amigos numa empresa do que na escola ou faculdade, o nosso tempo livre também fica mais restrito. Complicado, não?

Uma pesquisa realizada no Reino Unido constatou que 2,5 milhões de homens britânicos não têm um único amigo para o qual eles poderiam pedir ajuda em um momento de dificuldade.

Isso é um problema muito sério, senhores, porque estudos já provaram que a solidão é tão ruim para a nossa saúde quanto fumar 15 cigarros por dia.

Além disso, sair com os amigos é uma necessidade biológica, segundo outra pesquisa, porque reduz a

ansiedade e diminui o estresse.

Por isso hoje decidimos reunir aqui algumas dicas de como fazer amigos depois de adulto. Bora lá?

1# FAÇA UMA NOVA AMIZADE COM UM VELHO AMIGO

A nossa primeira dica? Faça uma nova amizade com um velho amigo.

Quando entramos na faculdade, é normal perdemos um pouco do contato com os amigos da escola. E quando entramos no mercado de trabalho, infelizmente também nos afastamos um pouco dos amigos da faculdade.

Essas relações dormentes têm uma certa facilidade para serem revividas. Vocês já se conhecem, viveram histórias juntos, têm conhecidos em comum...

Provavelmente você já tem o contato desses velhos amigos no Facebook, WhatsApp ou Instagram. Que tal combinar um happy hour?

2# COMECE A PRATICAR UM ESPORTE

O esporte é uma das maneiras mais eficazes de socializar com novas pessoas, porque de cara vocês já têm um interesse compartilhado.

Se matricule numa aula de tênis em grupo; peça para algum conhecido seu te inserir no futebol semanal dele; comece a praticar uma arte marcial; entre para um time de corredores; etc.

As possibilidades são muitas. O papo provavelmente vai começar sobre o esporte e depois, conforme vocês vão criando intimidade, incluir outros tópicos da vida pessoal.

3# APRENDA A LIDAR COM SUAS INSEGURANÇAS

Esse aqui é um detalhe

muito importante. Todo ser humano tem alguma dose de insegurança.

Quem não se sente intimidado ao entrar num novo grupo, com medo de ser rejeitado e julgado pelas suas fragilidades?

Relaxa, cavalheiro. Os adultos são bem menos cruéis do que os adolescentes. Apenas uma minoria não amadurece e continua com a aquela mentalidade infantil de praticar bullying com os outros.

Crie coragem e lute contra a sua timidez.

4# SAIA DE CASA

Ninguém faz amigo assistindo Netflix ou jogando Fifa 2018 em casa. Você precisa sair da sua zona de conforto.

Quando algum conhecido te chamar para um happy hour, tente ir sempre que possível. Você vai estreitar os seus laços com ele e conhecer novas pessoas.

Aliás, uma das melhores maneiras de conhecer pessoas é por intermédio de alguém que você já conhece – os famosos “amigos do meu amigo”.

Mas isso só vai acontecer se você sair, então pare de dar desculpas a si mesmo (e aos outros) para ficar na toca.

5# SE MATRICULE EM CURSOS E AULAS

Assim como o esporte, as aulas e os cursos oferecem uma excelente oportunidade para fazer novos amigos.

Afinal, esses ambientes reúnem várias pessoas dentro de uma mesma sala com um objetivo em comum: aprender a cozinhar, ou pintar, ou falar inglês, ou mexer no Excel, ou jogar poker, etc.

É natural a conversa fluir.

Cogite também fazer uma pós-graduação, pois o clima é semelhante ao universitário, apesar de mais sério.

6# SEJA UM CARA MAIS INTERESSANTE...

Quando você é uma pessoa interessante, é uma consequência natural as pessoas quererem ficar perto de você.

Como fazer isso? Estando antenado com as notícias do Brasil e do mundo; lendo livros; assistindo séries e filmes; praticando esportes; adotando hobbies; etc.

7# ...E SEJA UM CARA MAIS INTERESSADO

Sabe qual é o assunto que as pessoas mais gostam de falar? Se você pensou “sobre elas mesmas”, parabéns, acertou em cheio.

Se você for um bom ouvinte, vai conseguir se conectar às outras pessoas com muito mais facilidade.

Faça perguntas e se interesse genuinamente pela vida dos outros. Mas tome cuidado para não parecer um interrogatório. Conte histórias suas e faça comentários também.

8# NÃO CONVERSE APENAS DO TEMPO

Ninguém vira o melhor amigo de alguém falando só do tempo ou da última rodada do Brasileirão.

Isso até pode ser um bom quebra-gelo, mas as conversas inteligentes e/ou pessoais são indispensáveis.

É preciso se abrir com as pessoas para desenvolver a intimidade.

Uma excelente maneira de fazer isso é contando alguma história engraçada que já aconteceu com você. Isso faz as pessoas baixarem a guarda também.

9# SEJA UMA VERSÃO AGRADÁVEL DE VOCÊ

Seja você mesmo. Mas uma versão agradável de você mesmo, ok? Não a versão chata.

Nada de ficar se gabando de seus feitos grandiosos, tipo o dia em que você prendeu sozinho e desarmado uma quadrilha de ladrões de cavalo. Ninguém suporta um egôlatra.

Outro tipo insuportável? O carente profissional, que conta a história inteira da sua vida para o cara que sentou ao seu lado no metrô. A carência afasta as pessoas, não as une.

Por fim, ninguém gosta da companhia de alguém mal-humorado e reclamão. Seja um cara alegre, sorridente, de bem com a vida.

10# ACHE TEMPO E MANTENHA CONTATO REGULAR

Parabéns, você reencontrou os amigos da faculdade e conheceu pessoas novas num curso de gastronomia. O próximo passo? Estreitar os laços.

Uma boa maneira é montando um grupo no WhatsApp, do tipo “Velha guarda da faculdade”, para manter o papo regular e marcar mais encontros.

Quando você passa meses sem ver – ou sequer falar – com uma pessoa, é natural que vocês acabem se distanciando.

Não deixe isso acontecer. Todo mundo tem uma agenda apertada, mas tente sempre encaixar os seus amigos nela quando possível.

Afinal, de nada adianta fazer uma amizade se você não conseguir mantê-la depois.

DOIS MIL E DEZOITO

POR ALBERTO VILLAS

Quando novembro chegava, era sinal de que o Natal não estava muito longe. Era na primeira semana do mês que um caminhão Dodge 1958 parava na porta da nossa casa e buzinaava.

O meu pai ia lá e acompanhava a descida da carroceria de um engradado com um peru, vivo. O bicho, ofegante de uma viagem de Ponte Nova a Belo Horizonte, era levado pro quintal. Minha mãe vinha logo com uma latinha de marmelada Cica com água fresca para recompor o danado.

O meu pai chegava com o martelo na mão e começava a desencaixotar o peru, retirando grampo por grampo, prego por prego. De repente, ele estava solto no galinheiro, todo serelepe, sacudindo o corpo e dando suas primeiras glugluzadas.

Pobre coitado, não sabia o que o esperava.

Nos supermercados não havia, para vender, peru morto, congelado, temperado, ou com apito. Para comer um na ceia do dia 24, era preciso comprar, vivinho da silva.

O nosso vinha de Ponte Nova, terra da minha mãe e do João Bosco, e era de graça, presente de um tio torto, o Zezé Santana. O peru ficava ali engordando no galinheiro um mês e pouco, às vezes procurando briga com o galo índio, o dono do pedaço.

Os vizinhos não se importavam com o barulho que ele começava a fazer logo cedo, quando o meu pai chegava no quintal e assobiava. Era só assobiar que ele soltava o seu gluglu.

O peru no galinheiro era o começo de tudo. Minha mãe descia do sótão as caixas com o presépio, as bolas e os penduricalhos da árvore e os enfeites vindos da América do Norte que espalhávamos pela casa, desejando Merry Christmas e Happy New Year.

Ela começava a fazer uma lista de compras e a observar, no Mercado Central, se as frutas secas já estavam com um preço bom e se as

uvas Niágara já estavam docinhas. O meu pai ficava de olho no garrafão de Sangue de Boi.

Na metade pra frente do mês de novembro começava o fuzuê na nossa casa. O meu pai pegava papel, régua e compasso e bolava como seria o presépio daquele ano. Engenheiro, calculava cada centímetro quadrado numa projeção em 3D, numa época em que ninguém ainda falava em 3D.

Quando dezembro chegava, o clima de Natal esquentava. Minha mãe comprava pêssegos e figos verdes pra preparar compotas e passava horas descascando aquelas frutas, que deixavam sua mão preta de nódoa.

Lá pelo dia 20, era o dia da matança do peru. Uma cena cruel que nunca saiu da cabeça dos cinco pequenos Villas. Era um ritual. O meu pai dava uma talagada de cachaça pro bicho, antes de começar o assassinato.

Depenava o pescoço e passava a faca afiada. O sangue esguichava e ia caindo num prato de ágata com um pouco de vinagre para não talhar. Muitas vezes – lembro-me bem – o danado escapulia de suas mãos e saía pulando pelo quintal, já sem cabeça, espirrando sangue no muro branco que deixava minha mãe muito furiosa.

No dia 24, o meu pai levava o peru para assar na Padaria Savassi. Era no porão da padaria que ficavam aqueles perus enfileirados, devidamente etiquetados pra ninguém levar pra casa o peru de outro.

Paro por aqui porque esse ano, sei lá, não estou sentindo clima de que vai haver peru, que vai haver presépio, árvore, compotas de pêssego e figo, nem Sangue de Boi.

Não vai haver rabanadas como aquelas que minha mãe fritava num tacho de cobre, nem mesmo presentes nos sapatos. Desconfio que não vai ter Merry Christmas, Happy New Year, sequer Brasil.

refogado

.

UMA SEMANA EM NOVA YORK

POR MARCIO ALEMÃO

Uma semaninha em Nova York. Não é preciso mais que isso para que qualquer brasileiro que não faça parte de nenhuma lista dos mais abonados perceba que estamos pobres.

Não vou dizer que tudo está caro. Não faço ideia de como estão fazendo suas composições de custos. Para nós nada está confortável.

Jantar a dois, sem vinho, em um local charmoso, simples, dificilmente sairá por menos de 80 dólares por cabeça. E vinhos por lá são caros. Verdade digo agora: a opção oferecida por vinhos em taça é muito boa.

Dois hambúrgueres e fritas no pra lá de simpático The Corner Bistro, no Village, com mais duas cervejas bateu nessa cifra.

Sento no balcão do bar do hotel para fazer hora, ver e-mails. Peço uma Stella, uma tap Stella, aquela tirada como se fosse chope. Cansado, decido ficar um pouco mais e peço outra. Uma ou outra olhada no mais chato dos jogos inventados pelo homem: o beisebol.

Termino a segunda, no jogo nada aconteceu a não ser uma série de cusparadas no chão. Peço a conta e descubro que cada uma delas custava 14 dólares. Imagine você pagar 90 reais por dois chopes!

Festejei meu aniversário no aplaudido por muitos, Marea.

Deram-nos com certeza a pior mesa do restaurante. O site Open Table funciona de maneira muito precisa, mas parece que os

donos das casas não o adoram. Aturam, engolem e de alguma forma vingam-se nos clientes que usaram o tal serviço.

Três reservas por eles. Três mesas péssimas.

Na do Marea, enfiada no canto do canto do fundo dos fundos, havia ao menos uma facilidade: uma bela tomada ao meu lado esquerdo. Pena não ter levado um ferro de passar roupa. Poderia ter passado algumas camisas.

A sugestão do local é enfrentar o menu de quatro pratos por 104 dólares.

As porções são muito generosas, admito. Dificilmente se chega à sobremesa. Comecei com um foie gras com vinagre balsâmico, um purê de pistache e um pedaço de peixe que simplesmente não entendi para que servia. Comi um e dispensei os demais.

Um prato lindamente apresentado. Mas aí, no segundo, um fusili com polvo e tutano, um prato sem nenhum capricho. O macarrão foi posto ali e vou dizer que mal consegui dar três garfadas, tal a quantidade de pimenta. Quando você lê a descrição do prato e lá está a pimenta, é natural imaginar alguma picância. Jamais a ponto de transformá-lo num quitute mexicano.

O brodetto di mare estava bom, mas igualmente nada refinado.

Falo mais na semana que vem, mas ao Mare não preciso voltar nunca mais.

charge

.



becool

Editor e curador: Gui Adn

Redação: Mônica de Souza.

Fontes: El País, Deutsche Welle, Yume Magazine, P Magazine, El Hombre, Época, Adorocinema, Livraria da Folha e Guia da Semana.

MAIS
+

REVISTAS

BECOOOL é uma publicação da Mais Revistas.
Contato apenas por e-mail: adngui@gmail.com

INSCREVA-SE



becool



MAIS
+
EVISTA

pra quem se veste com inteligência

